

DISPONIBLES IMMÉDIATEMENT

Appartements neufs

CLO
CHE
D'OR

VOIR LES BIENS

GROSSFELD
immobilière s.o.

AXENTO
IMMO

IMPAKT
real estate



Luxemburger Wort



Ultraläuferin beim ING-Marathon

„Ich habe laut geweint und in den Wald reingeschrien“

Für Ultraläuferin Paulina Zäck ist der ING Night Marathon ein Spaziergang. 3.000 km durch Neuseeland brachten sie nicht

nur an ihre körperlichen Grenzen.



Paulina Zäck wächst in Neuseeland über sich hinaus. Foto: privat



Jan Morawski
Redakteur

17.05.2026



Anhören



Teilen

Paulina Zäck ist keine gewöhnliche Läuferin. Die 30 Jahre alte Deutsche hat Anfang 2025 mit ihrer Solo-Durchquerung Neuseelands auf dem Te Araroa Trail einen Weltrekord aufgestellt. Für die 3.054 km lange Strecke mit 43.200 Höhenmetern brauchte sie 54 Tage – und das als Selbstversorgerin mit nur fünf Kilogramm Gepäck auf dem Rücken.

Am Samstag lief Zäck nicht nur beim ING Night Marathon mit, sondern hielt auch einen Vortrag beim InterFaith-Wochenende, einem Event für religiöse und interkulturelle Vielfalt in Luxemburg. Im Interview spricht die Ultra-Läuferin über die gnadenlose Konfrontation mit den eigenen Gedanken und verrät, warum ihr Studium der Anthropologie perfekt zu

ihrer sportlichen Leidenschaft passt.

Paulina Zäck, normalerweise laufen Sie Tausende Kilometer durch die Ödnis. Waren die 21 Kilometer in Luxemburg überhaupt anstrengend?

Ja, schon. Ich hatte Knieprobleme und habe deshalb nur den Halbmarathon gemacht. Dafür lief es erstaunlich gut. Ich habe versucht, sehr kontrolliert zu laufen, aber auch Spaß zu haben. Ich fand die Stimmung extrem gut, so ein tolles Publikum habe ich selten erlebt.

Paulina Zäck hat nach dem ING-Marathon gute Laune. Foto: Christian Kemp

Warum ist das Laufen für Sie mehr als nur Sport?

Ich mache diese langen Strecken ganz bewusst. Ich kann meinen Gedanken freien Lauf lassen, die Naturerfahrung gibt mir total viel. Es ist außergewöhnlicher, als man denkt, wenn man viel Zeit mit sich alleine verbringt. Es ist eine Gegenreaktion auf die Beschleunigung des Alltags in einer Großstadt und auf Bildschirmzeit.

Manche nennen es Eskapismus, aber ich glaube, dass ich nach Klarheit suche. Ich finde zu mir selbst. Das funktioniert auf ganz langen Distanzen, aber auch beim einfachen Joggen. Es ist ein Ventil für alles, was im Leben drunter und drüber geht.

Das klingt, als könne jeder Mensch davon profitieren...

Total. Ich finde, man merkt das auch daran, dass das Laufen in der Gesellschaft generell zunimmt. Weil es als Sportart so zugänglich ist. Dabei ist es egal, ob man langsam oder schnell läuft, lang oder kurz. Auch ein Spaziergang funktioniert. Nicht ohne Grund gehen Menschen in der Mittagspause in den Wald, um den Kopf freizukriegen.

„Man ist es nicht gewohnt, die eigenen Gedanken nur für sich alleine zu haben. Damit kommen viele Leute nicht klar.“

Muss man erst lernen, die eigenen Gedanken zu befreien?

Ich glaube, das kommt auf die individuelle Situation an. Ich merke bei vielen Läufen erst nachher, dass es konkrete Gründe für mich gab, rauszugehen. Man hat im Alltag ja selten so viel Zeit, die man nur mit sich selbst verbringt. Zwangsläufig passiert dann etwas. Es findet automatisch ein Prozess und über längere Zeit auch eine Transformation statt. Das kann im kleinen oder größeren Rahmen sein.

Ist das nicht eine große mentale Herausforderung?

Ja, einige Menschen stoßen dabei schnell

an ihre Grenzen. Man ist es nicht gewohnt, die eigenen Gedanken nur für sich alleine zu haben. Damit kommen viele Leute nicht klar. Aber diese Auseinandersetzung mit sich selbst sollte man lernen. Sie ist wichtig.

In Neuseeland ist die 30-Jährige 54 Tage lang allein. Foto: privat

Welchen mentalen Prozess haben Sie in Neuseeland durchgemacht?

Die erste Hälfte war mega, ich hatte quasi nur Glücksgefühle. Ich war froh, auf dem Trail zu sein, raus aus meiner gewohnten Umgebung. Ich war morgens bis abends grinsend unterwegs. Die ganzen Strapazen habe ich gar nicht an mich herangelassen. Das ging bis ungefähr zur Mitte des Trails

gut.

Dann hat sich die Landschaft verändert und es waren auch mehr Menschen da. Ich habe wieder mehr Themen an mich herangelassen, die mir viel mentale Energie gezogen haben. Dazu kamen die ersten körperlichen Ausfallerscheinungen. Ich musste einen mentalen Zusammenbruch zulassen und war mehrere Tage mit schlechtem Mindset unterwegs. Ich war damit konfrontiert und es gab keinen Ausweg.

„Diese Erfahrung hat etwas in meinem Kopf verändert. Ich konnte den Trail wieder mit einem guten Gefühl beenden.“

Das klingt sehr negativ, ist es aber gar nicht, oder?

Im Nachhinein war es eine der wichtigsten Lehren für mich. Es kann gewinnbringend sein, die eigenen Emotionen zuzulassen. Der Wald kam mir dabei sehr gelegen. Ich habe laut geweint und reingeschrien (lacht). Im besten Fall wendet sich dann irgendwann etwas.

Was?

Eine Erkenntnis. Es kommt nicht auf die Leistung an, sondern darauf, auf sich selbst zu achten. Dass es Leute gibt, die einen unterstützen wollen. Und dass man Hilfe annehmen darf. Diese Erfahrung hat

etwas in meinem Kopf verändert. Ich konnte den Trail wieder mit einem guten Gefühl beenden.

Für Paulina Zäck ist der Sport eine Reise zu sich selbst. Foto: privat

Wie passt Ihre Leidenschaft fürs Laufen zu Ihrer beruflichen Passion?

Ich bin durch den Sport zu meinem Studium gekommen. In meiner Doktorarbeit geht es um die Anthropologie des Pilgerns. Ich habe gemerkt, dass es in der modernen Form keine große wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema gibt. Was ist die Motivation dahinter, welche Prozesse werden im Gehirn freigesetzt?

Größtenteils begeben sich viele Menschen, die lange Strecken zurücklegen, auf eine Reise zu sich selbst. Und die allermeisten hat diese Reise in irgendeiner Form verändert. Diese Auseinandersetzung ist wahnsinnig spannend. Und weil ich es selbst erlebt habe, habe ich eine Leidenschaft für das Thema entwickelt.

Lesen Sie auch:

Laufen mit Elvis und Obelix: Das sind die besten Bilder vom Nachtmarathon 2026



23

Ist ein Lafevent wie der ING-Marathon mit so viel Ablenkung rundherum dann nicht kontraproduktiv?

Auf keinen Fall, das ist trotzdem eine gute Sache. Es kann auch reizvoll sein, sich einer solchen Challenge zu stellen. Es ist total schön, diese Stimmung in der Stadt mitzunehmen. Das ist einfach eine andere Erfahrung.

Zur Person

Paulina Zäck ist 30 Jahre alt und promoviert an der Universität Köln im Fach Anthropologie. Die Trail- und Ultraläuferin hat mehrere große Distanzen zurückgelegt, zuletzt mehr als 3.000 km quer durch Neuseeland. Sie ist ein beliebter Gast in Podcasts und hält Vorträge über die Auswirkungen des Laufen auf die

menschliche Psyche.



Newsletter: Sport inside

Jeden Montag die Topstorys der Woche
aus der Sportredaktion

Jetzt abonnieren >

Sie können sich jederzeit wieder abmelden, wenn Sie das möchten. Weitere Informationen finden Sie in unserer [Datenschutzrichtlinie](#).

Sport

ING Night Marathon



Warum Sie dem Luxemburger Wort vertrauen können



[Feedback geben](#) - [Artikelarten](#) - [KI-Richtlinien](#)

**Das könnte Sie auch
interessieren**

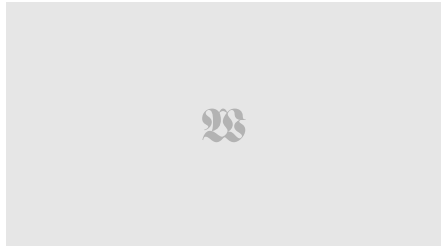


Slackline-Experiment

Ein wagemutiger Luxemburger balanciert 70 Meter über der Avenue John F. Kennedy

ING Night Marathon

Zwei Luxemburgerinnen laufen Hand in Hand über die Ziellinie



Spektakel in Luxemburg

Laufen mit Elvis und Obelix: Das sind die besten Bilder vom Nachtmarathon 2026



Jubiläumsausgabe

18.000 Läufer beim ING Night Marathon – CGDIS zieht positive Bilanz



Laufspektakel in der Hauptstadt

Fünf Luxemburger laufen beim ING Night Marathon aufs Podium



Körperliche Herausforderung

Damit der Marathon

**nicht in die Hose geht:
So vermeiden Sie
Magenprobleme und
Scheuerstellen**



**Marathon und Straßensperrungen
Für einen reibungslosen
Ablauf des Rennens**



**Neuer Rekord
Teilnehmer-Ansturm
zwang Marathon-
Veranstalter zum
Aufnahmestopp**



Das Neueste aus Wort+



Hype um einen Zeitmesser

Warum sich Menschen derzeit um Uhren prügeln



Advertiser Content



Advertiser content

Europa im Quizformat

Knobelfreunde feiern den
Europatag

Advertiser cont

Francofolie
2026 : Ris

Tel.:(+352) 4993-1
E-mail: wort@wort.lu

Abonnement
Publicité / Regie.lu
Kontakt
Cookies & Tracking
Datenschutz
Nutzungsbedingungen
Impressum
European Media Freedom Act



MEDIAHUIS

©2026 Mediahuis Luxembourg S.A. All rights reserved